


A stack of five smooth, dark stones is balanced on a rock in the ocean. The background is a soft, blurred sunset or sunrise over the water, with a gradient of colors from blue to orange. The text is overlaid on the left side of the image.

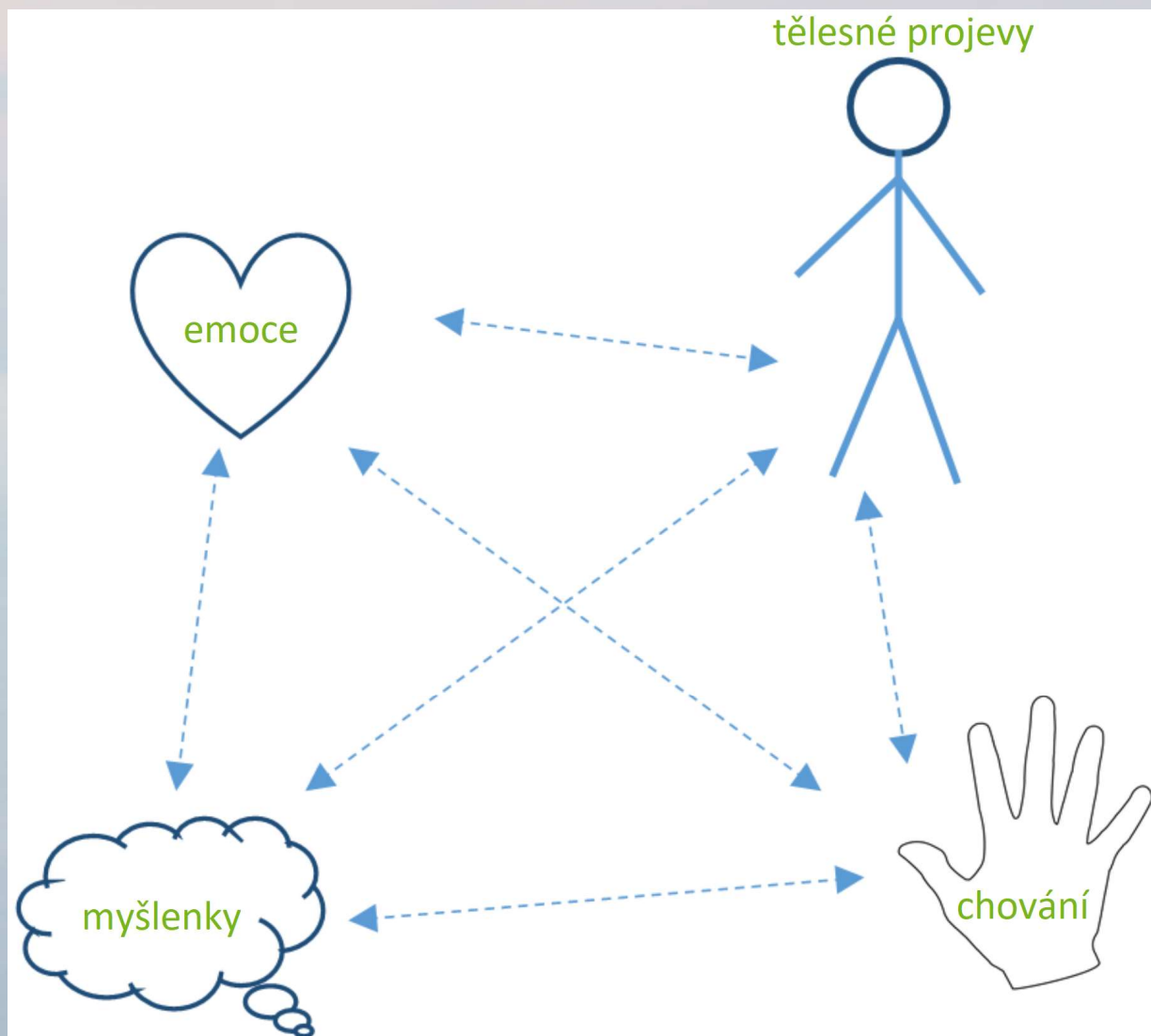
PSYCHOHYGIENA
7. VYVÁŽENÝ POHLED

Ve dvojici/trojici proberte:


1. Jak se Vám dělalo cvičení z minulého semináře? (spiritualita)
2. Jakou další jednou věcí/činností jste se minulý týden postarali o svou duševní hygienu? (i drobnost)



Zkouším se tento týden více věnovat své spirituální stránce.
Hledám chvíle, místa, činnosti, kde můžu svou spirituální stránku
sytit a zároveň pro sebe načerpávat.



MYŠLENKOVÉ PASTI

1. Filtrování
 2. Černobílé myšlení
 3. Zobecňování, škatulkování
 4. Unáhlené závěry
 5. Zveličování, zlehčování, katastrofizace
 6. Vztahování k sobě
 7. “Měl bych” nebo “musím”
 8. Zdůvodňování na základě emocí
 9. Očekávání změny
- 

Uvědomte si

- Jednu situaci, která byla fajn
- Jednu situaci, která byla náročná
- Jedna, za kterou byste se pochlivali

- Za co jste dnes vděční?





KRITIK a OBRÁNCE

Na konci každého dne si uvědomím a stručně zaznačím, co bylo fajn, co bylo náročné, za co bych se ocenil/a a za co jsem vděčný/á.

Pozn.:

- Nepřeskakuji, u každého najdu alespoň něco.
- Může se jednat i o úplné drobnosti, běžné věci.
- Pomůcka: když mám pocit, že nebylo ten den nic fajn, tak zaznačím, co bylo méně hrozné než ostatní.
- Stejně jako se často kritizuji za maličkosti, můžu se i ocenit za maličkosti, nemuselo se mi to povést na 100%
- Pomůcka u vděčnosti: co je nějaká věc/skutečnost v mém životě, která kdyby nebyla, tak jak aktuálně je, mrzelo by mě to.

7. VYVÁŽENÉ ZHODNOCENÍ DNE, VDĚČNOST

Datum	Co bylo fajn:	Co bylo náročné:	Za co bych se ocenil/a:	Za co jsem vděčný/á:

Co mi sedělo:

Co mi moc nesesedělo:

Co si beru do dalšího života:

Zdroje obrázků

<https://www.pexels.com/>

<https://pixabay.com/>

<https://www.freeimages.com/>

<https://www.istockphoto.com/>

<https://unsplash.com/>